

FIEP  
CIEP  
SESI  
SENAI  
IEL

**SESI**

# SEMINÁRIO REGIONAL ATLETA DO FUTURO E ODM

SISTEMA FIEP. A UNIÃO DA INDÚSTRIA POR UMA VIDA MELHOR.

SISTEMA FIEP. A UNIÃO DA INDÚSTRIA POR UMA VIDA MELHOR.

FIEP  
CIEP  
SESI  
SENAI  
IEL

**SESI**

## OBJETIVO 4 – REDUZIR A MORTALIDADE NA INFÂNCIA

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Unidades de Terra Roxa e Ouro Verde do Oeste.

SESI - Toledo

SISTEMA FIEP. A UNIÃO DA INDÚSTRIA POR UMA VIDA MELHOR.

SISTEMA FIEP. A UNIÃO DA INDÚSTRIA POR UMA VIDA MELHOR.

- Reduzir a Mortalidade Infantil através da disseminação de conceitos de alimentação saudável entre crianças, jovens e adultos.
- Esclarecer e incentivar crianças e adolescentes sobre a importância de uma alimentação saudável para a obtenção de boa saúde e qualidade de vida.
- Dialogar com os pais sobre as vantagens de uma alimentação saudável tanto para a saúde como para a economia familiar visto que frutas, verduras e legumes de época são mais acessíveis financeiramente.

## Estão envolvidos com o projeto:

- 415 Alunos participantes do Projeto,
- 66 voluntários,
- SESI,
- Paraíso Moda Bebê
- APL ( Arranjo Produtivo Local )
- Aconchego do Bebê,
- Algomix,
- Pastoral da Criança
- Prefeitura Municipal de Terra Roxa e Ouro Verde do Oeste e respectivas Secretarias de Saúde, Esporte e Educação, Assistência Social.
  
- **Totalizando uma média de 1660 pessoas envolvidas diretamente pelo projeto nos dois municípios.**

- **Reunião entre os parceiros: Sesi, ODM, Secretaria de Saúde, Secretaria de Assistência Social, APL, Pastoral da Criança e professores do Projeto Atleta Do Futuro para esclarecimentos sobre os Objetivos e traçar linhas de ação.**
- **Palestras sobre Alimentação Saudável com crianças, pais e professores.**
- **Projetos de Horta comunitária.**
- **Elaboração de um Concurso de Receitas Saudáveis: Outubro/2011**
- **O Programa “ 5 ao Dia”**
- **Atividades pontuais tais como: festival da fruta, dos legumes, do arroz com feijão.**
- **Atividades de Lazer.**
- **Apresentação de vídeos sobre alimentação saudável na sala de espera no hospital de Terra Roxa**

**Abordagem de conceitos de uma boa alimentação nos conteúdos diários das aulas. Incentivando os alunos a alimentar-se de forma saudável e envolver suas famílias nesse processo.**



## Distribuição de receitas feitas com Reaproveitamento de Alimentos.



- Durante o recesso escolar degustar as receitas apresentadas.
- Qual a sensação de degustar algo “novo”?



## Bolinho de casca de batata



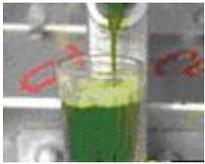
### Ingredientes

2 xícaras de casca de batata cozidas e batidas  
2 xícaras de farinha de trigo  
2 ovos  
2 colheres de salsinha picada  
Sal (o suficiente)  
1 colher (sobremesa) de fermento em pó  
Óleo para fritar

### Modo de preparo

Ferver as cascas de batata e bater no liquidificador. Colocar a massa numa tigela, acrescentar os ovos, a farinha, o sal e o fermento. Misturar bem. Aquecer o óleo e fritar os bolinhos às colheradas.

## Suco de couve com limão



### INGREDIENTES

**5 limões**  
**50 gr de couve**  
**1 litro de água**  
**Açúcar a gosto**

### MODO DE PREPARAR

**Espremer os limões e coar. Bater no liquidificador junto com a couve e a água e coar novamente .  
Adoçar a gosto.**

# CONCURSO DE DESENHO:



# CONCURSO DE REDAÇÃO:



# **Projeto Reeducando o Paladar desde a Educação Infantil**

## ***Escola Municipal Padre Arnaldo Janssen.***





## Palestras sobre Alimentação Saudável.



# Receitas Saudáveis de Brigadeiros de Cenoura e Beterraba.



# Lembrança para o Dia das Mães, um Livro de Receitas Saudáveis.





**Após o trabalho realizado na escola, os alunos tiveram maior aceitação da merenda escolar que contém um cardápio diversificado de frutas, legumes e verduras. Através de relatos dos pais sabe-se que o mesmo ocorreu com relação a alimentação em casa.**



# O PROGRAMA “ 5 AO DIA”:



## Vermelhos

Acerola, Cebola Vermelha, Cereja, Ciriguela, Goiaba Vermelha, Grapefruit, Maça, Melancia, Morango, Pêra Vermelha, Pimenta, Pimentão Vermelho, Rabanete, Romã, Tomate e Uva Vermelha

## Laranjas

Abacaxi, Abóbora, Abiu, Ameixa Amarela, Batata Baroa, Batata Doce, Batata Inglesa, Caju, Carambola, Caqui, Cenoura, Damasco, Gengibre, Kino, Laranja, Mamão, Manga, Maracujá, Mexerica, Moranga, Melão, Milho, Nectarina, Pêssego, Pimentão Amarelo, Sapoti e Tangerina.

## Roxos

Alcachofra, Almeirão Roxo, Alface Roxa, Alho Roxo, Ameixa Preta, Amora, Azeitona Preta, Batata Roxa, Berinjela, Beterraba, Cebola Roxa, Figo Roxo, Framboesa, Jaboticaba, Jamelão, Lichia, Mirtilo, Repolho Roxo e Uva Roxa.

## Verdes

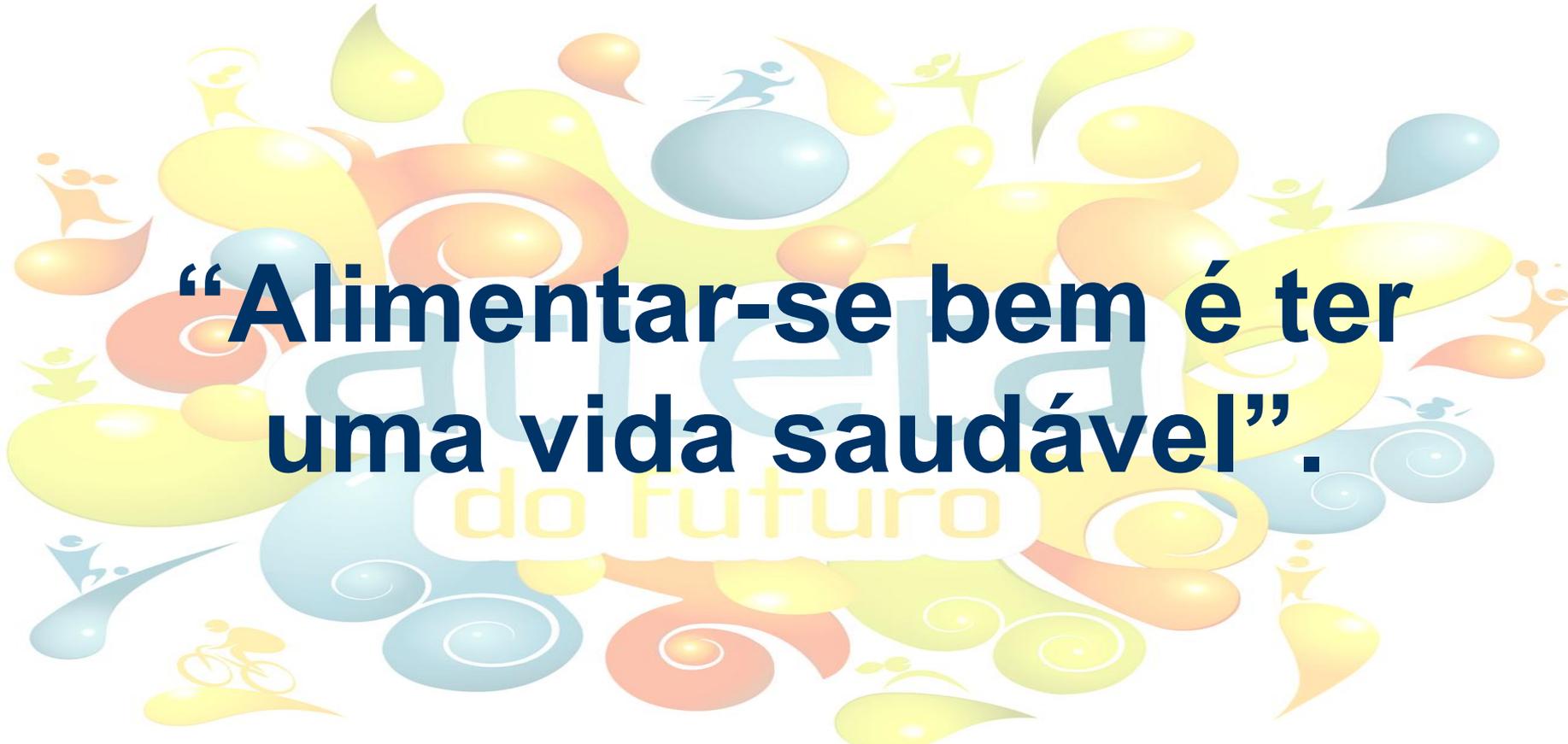
Abacate, Abobrinha Verde, Acelga, Almeirão, Alface, Azeitona Verde, Brócolis, Cebolinha, Coentro, Couve, Couve Chinesa, Couve de Bruxelas, Chuchu, Ervilha, Jiló, Kiwi, Limão, Maxixe, Mostarda, Pepino, Pimentão Verde, Quiabo, Repolho, Salsa, Uva Verde e Vagem.

## Branços

Aipim, Aipo, Alho, Alho-Poró, Atemoya, Aspargo, Banana, Batata Baroa Branca, Cará, Cebola, Cogumelo, Couve-Flor, Endivia, Graviola, Inhame, Mangostin, Nabo, Pêra e Pinha.

- Embora o projeto ainda esteja em desenvolvimento percebe-se a inclusão de uma nova cultura com relação aos cuidados com a Alimentação Saudável e Qualidade de Vida.

- Uma vez que percebemos o desenvolvimento de novos conceitos sobre Alimentação Saudável acreditamos que o projeto não tem um final em si mesmo e deve perpetuar através da educação das pessoas em utilizar esses novos conceitos.

The background features a vibrant, abstract composition of colorful, rounded shapes in shades of yellow, orange, and light blue. These shapes are interspersed with small, stylized human figures in various active poses, such as running, jumping, and cycling, suggesting a focus on health and vitality. The overall aesthetic is bright and energetic.

**“Alimentar-se bem é ter  
uma vida saudável”.**